

Утверждено  
 Руководитель СПДС "Аленушка"  
 Л.А. Сборнова

Меню на 12.12.2023 г.  
 Возрастная категория от 1,5 до 7 лет

№ рец-ры	Наименование блюда	Химический состав/Ясли					Химический состав/Сад				
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>										
168	Каша ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	200	7,04	7,6	36,8	245,6
397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	14	88,99	200	4,2	3,62	18,67	118,66
1	Батон с маслом, сыром	30/4	6,63	18,29	37,69	254,39	30/5	7,77	19,71	39,5	274,5
	<b>Итого:</b>		15,06	26,71	79,29	527,58		19,01	30,93	94,97	638,76
	<b>2-ой завтрак</b>										
401	Йогурт	150	0,78	0,67	1,13	14,58	180	0,94	0,97	1,36	17,49
	<b>Обед</b>										
22	Салат из сол.огурца с луком и зел горош	50	2,98	2,38	15,85	83,6	60	3,58	2,86	19,02	100,32
57	Борщ на к/б со сметаной	150	1,09	2,94	7,64	61,5	200	1,45	3,92	10,19	82
315	Гуляш из м/к с гречневым гарниром	60/110	10,63	10,4	31,26	261,75	70/130	12,17	11,78	34,07	291,37
241	Компот из с/ф	150	0,22	0,006	18,21	69,96	200	0,29	0,008	24,29	93,28
122	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	30	2,28	0,24	14,76	70,5
123	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	50	3,3	0,6	16,7	87
	<b>Итого:</b>		19,08	16,366	96,16	593,41		23,07	19,408	119,03	724,47
	<b>"Уплотненный" полдник</b>										
172/51	Суфле рыбное с рисов.гарниром	80/70	11,14	4,58	14,48	135,63	90/100	13,79	5,19	17,23	170,88
161	Яйцо 1/2	20	2,5	2,3	0,14	31,5	20	2,5	2,3	0,14	31,5
152	Чай с сахаром	150,00	0,15	0,07	7,00	28,50	200,00	0,20	0,10	9,30	38,00
122	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>Итого:</b>		14,55	7,03	26,54	219,13		18,01	7,75	36,51	287,38
	<b>Всего:</b>		<b>49,47</b>	<b>50,776</b>	<b>203,12</b>	<b>1354,7</b>		<b>61,03</b>	<b>59,058</b>	<b>251,87</b>	<b>1 668,10</b>

Продукты не содержат ГМО